



Rode taboulé



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



GEMIDDELD

		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto,rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kikkererwten	15 g	25 g
Groenten	Pompoen	145 g	185 g
Zetmeelstoffen	Griesmeel	40 g	50 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl
Kruiden	Peterselie (optioneel)	1/4 kl	1/2 kl

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De pompoen koken

Het griesmeel koken en de kikkererwten laten uitlekken

Alles mengen, kruiden en peterselie toevoegen

OPMERKINGEN





BEOORDELING VAN HET RECEPT

DATUM	MIDDELGROOT	GROOT
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

BEOORDELING VAN DE HOEEVEELHEID

DATUM	MIDDELGROOT			GROOT		
	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN	EIWITTEN	GROENTEN	ZETMEEL STOFFEN



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- — : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel